

XIII CURSA DE MUNTANYA LA VALL DEL CONGOST

Organitza

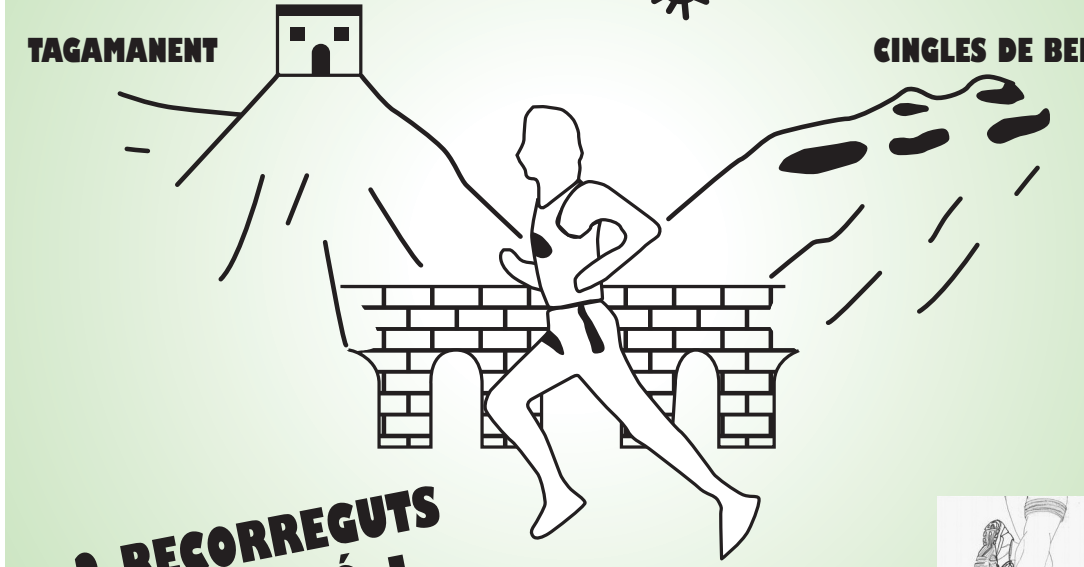
22 de març de 2009
Aiguafreda



Gran Premi
Diputació de Barcelona

TAGAMANENT

CINGLES DE BERTÍ

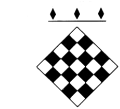


2 RECORREGUTS
MARATÓ I
MITJA MARATÓ

PUNTUABLE PER LA
LLIGA CATALANA DE
CURSES DE MUNTANYA



Amb el suport de:



Ajuntament de Tagamanent



AJUNTAMENT DE FIGARÓ - MONTMANY



AJUNTAMENT D'AIGUAFREDA



AJUNTAMENT DE SANT MARTÍ DE CENTELLES

RESTAURANT el pinós
Aiguafreda (Terme de Seva)
C-17, Km 43
Barcelona - Figaró
Tel. 93 881 09 50
www.restaurantpinos.com
Dinscarer banat

CAMP BASE
Tel. 93 842 91 82
www.convertiblesdem.com

Can Ponsa
Elaboració artesana de productes lactics

di:dre
muntanya / escalada / trail-running

VILA
PEDRES i MARES VILA, S. A.

Calàbria apartaments
Calàbria, 39
08530 La Garriga
Tels: 629.77.37.52 / 93.871.78.85
Fax: 93.871.44.08
info@restaurantlagarriga.com
www.restaurantlagarriga.com

LA GARRAFA restaurant
Calàbria, 39
08530 La Garriga
T: 93 871 78 85 F: 93 871 44 08
info@restaurantlagarriga.com
www.restaurantlagarriga.com

El Desmai
Carrer d'Avencó, 81
Tel. 93 844 21 08
08591 AIGUAFREDA
BARCELONA

Bar-Restaurant Ca la Consol
BOCADILLOS Y BRASERÍA
C/ Estació, 7
Sant Martí de Centelles

Casanova de Sant Miquel
Urbè rural
Parc Natural del Montseny - Aiguafreda
T: 639 56 90 97
Email: p.morera@casanova2008.com

Prensoland
MAQUINARIA INDUSTRIAL

ANTIGI MOBILIARI
Tel. 93 844 00
08592 SANT MARTÍ

Restaurant Els Traginers. Aiguafreda
Al seu servei des de 1972
Carrer de Ribes, 91 - Tel. 93 844 09 29 - 08591 AIGUAFREDA

ÀRIDS XUCLÀ
autoescola **ona**
ROSSELLÓ 1 BELLAVISTA
08520 LES FRANQUESES DELS VALLES BCN
Tel. 93 846 60 71 Mòbil 610 69 08 51
www.autoescolanoa.cat info@autoescolanoa.cat

Restaurant EL CENTRE

Generalitat de Catalunya Bombers

Soldevila®
CONSTRUCCIÓ I DECORACIÓ EN FUSTA
www.soldevila.es | T 93 844 23 28

tagamanent TENNISCLUB RESTAURANT
C17, Km. 36 - Tagamanent
Tel. 93 842 93 23

Font serveis
serveis per al muntatge de mobiliari
Tel. 93 842 93 23

Can Girabent
PAI PASTISSOS
Canapes i Pastissos per Banquets

Salgot
DELICATESSEN DEL PORC
1928
Plaza Mayor, 14 - 08591 Aiguafreda
Tel. 93 844 20 20 - Fax 93 844 01 01
www.salgot.com

L'ESTEL
Premsa, Regals, Fotocòpies color
Plaça Major, 15 - AIGUAFREDA
Tel./Fax 93 844 03 78

LA VEU
de l'Alt Congost

INTERSPORT Everest

SUPERMERCAT "CAL RECADER"

CELLER - LICORERIA BATEA
Tel. 844 09 33
AIGUAFREDA

PEDRA NATURAL VILT, S.L.

Gravats CODEMONT
GRAVATS A FRESA • MECANITZAT DE PLAQUES • CORVAT DE METACRILAT • PLAQUES CONTROL • SERIGRAFIA • SEGELLS DE GOMA

CAN JAN PAU
Aiguafreda

BAR MONTSENY
ESMORZARS I DINARS
Tel. 93 844 07 66
Aiguafreda

BERRUEZO • TENAS
Assessoria Laboral - Col. 2.866
Corredor d'Assegurances - Col. 45.311
Assessoria Fiscal i Comptable

ESPORTS MONTANYA

bonArea
www.bonarea.es
Dels Banyes, 63 - 08530 La Garriga - Tel. 938 605 571

EL 9 NOU

BAR El Raçó
C. del Pont, 44
08591 AIGUAFREDA Tel. 93 844 23 05

Caixa de Manlleu
Oficina d'Aiguafreda

SUPERMERCAT COALIMENT LA BOTIGUETA
Plaça Major, 16
Tel. 844 09 57
08591 AIGUAFREDA

DEPORTES Atleta's
especializados en atletismo

biciQUIP
Centell

F. MORERA
AGENT OFICIAL PEUGEOT

1903-2003
BAR LA PLACA
"LA GARRIGA"
100 anys al servei del poble

AUTOMATIC AC F. COMPANY

Protecció Civil La Garriga

RUNNER'S WORLD®

C.S. PUBLICITAT
Promocions y Regals d'Empreses
C.S. PUBLICITAT
Tel. 93 870 91 12 - 93 870 10 40
Email: cspublicitat@netcine.es

BAR El Racó de la Lluïsa
Ctra. Ribes, 52
08590 EL FIGARÓ
Tel. 853-10 70-63

BAR RESTAURANT la Cuspidada
menú diari
sopars a la fresca
servei de brasa
Tel. 93 842 87 44
dinscarer banat

Snack-Bar Novellas
Ctra. Ribes, 10
Tel. 93 844 04 70
08591 AIGUAFREDA

carrepopulares.com

Revista MARATHON
Revista especialitzada en Atletisme popular

El Bellver
Masia Restaurant
La Calina

FARMÀCIA GABINET D'ÒPTICA OFTÀLMICA
L. Mimó Callís
Ctra. de Ribes, 25 - AIGUAFREDA
(Barcelona)
Tel. 844 25 14

bar Miguel
25è ANIVERSARI
1975 - 2000
www.barmiguel.com

Jardineria L'Olivera
C/ Pins, 20 - Bjs 1º - 08530 La Garriga
Tel. 93 871 90 48

"La Mutua"

Amb la col·laboració especial:

ELS GAFARRONS
AMICS DE LA CAMINADA

C.E. AIGUAFREDA + ST. MARTÍ

LES GUILLES
L'UNTS PELS CAMINS TANTEN

XIII CURSA DE MUNTANYA LA VALL DEL CONGOST

Aprofitant la privilegiada situació dels municipis d'Aiguafreda, el Figaró, Sant Martí de Centelles i Tagamanent enmig de la vall del riu Congost, formada pels Cingles del Bertí a un costat i el turó del Tagamanent a l'altre, ja dins el Parc Natural del Montseny, us proposem novament un recorregut pels corriols i camins d'aquests indrets envoltats de pins i alzines, lluny de l'asfalt i els cotxes habituals en moltes proves. O sigui, que si no et fa por corre amb neu, amb fang, travessar rius, anar per corriols amb bardisses, etc..., ja saps on has de venir a corre. A més a més, amb l'esforç que requereix superar els 1.300 metres de desnivell positiu a la mitja marató i 2.700 de desnivell positiu a la marató, entre les comarques d'Osona i el Vallès oriental. (Distància homologada pel Grup d'Atletes del Congost, G.A.C).

REGLAMENT

1. Places limitades a **350** corredors a la mitja i **150** a la marató, seguint estricta ordre d'inscripció. Aquestes estaran obertes a partir de l'1 de desembre.

2. Aquest any les inscripcions es realitzaran única i exclusivament a través de la nostra pàgina Web: www.cursavalldelcongost.com omplint el formulari d'inscripció i efectuant un ingrés o transferència bancària al **número de compte 2040 0090 01 0000456784 de la Caixa de Manlleu**, indicant el nom i cognoms del corredor, a nom del grup d'atletes del congost. La inscripció no quedarà formalitzada fins que no s'hagi realitzat el pagament.

El comprovant del pagament s'haurà d'enviar a inscripcions@cursavalldelcongost.com o presentar en el moment de la recollida del pitrall.

Preu d'inscripció: 30€ la marató i 15€ la mitja marató

Es reserva el dret d'acceptar-ne el mateix dia de la cursa amb un increment de 10€ en cada cursa. El pitrall i el xip es podran recollir a partir d'una hora abans de donar la sortida.

Inscripcions fins el dia 19 de març.

3. La sortida aquest any es donarà davant del **pavelló de Can Plantada d'Aiguafreda**, a les 7.30 h. la marató i a les 8.00 h. la mitja. L'arribada serà al mateix lloc, amb un temps límit de 4.30 hores per a la mitja marató i 8.30 hores la marató. El recorregut estarà senyalitzat amb cintes de plàstic i comptarà amb l'assistència d'un servei mèdic, a més de diversos punts d'avituellament sòlid i líquid.

4. Es constitueixen tres categories masculina i femenina: *sènior* (18-39 anys), *veterans 1* (40-49 anys) i *veterans 2* (dels 50 en amunt). Hi haurà trofeus no acumulatius pels tres primers homes i dones de la classificació general i el primer de cada categoria. El primer atleta de la marató que passi pel Turó de Tagamanent tindrà un premi especial (1 pernil). El primer classificat de la Vall del Congost també tindrà premi. El club millor classificat sumant el temps dels tres primers corredors arribats, obtindrà un lot d'embotits. Hi haurà sorteig de material esportiu i d'altres.

5. Tots els que arriben a la meta havent passat els controls pel recorregut senyalitzat, tindreu una samarreta tècnica i una bossa amb diversos obsequis, a més d'un bon esmorzar.

6. No ens fem responsables dels accidents o qualsevol altre perjudici que la participació en la cursa pugui ocasionar als inscrits. Tampoc s'acceptarà cap mena de reclamació, si bé després del repartiment de premis s'escoltaran les opinions personals sobre la prova. Si tenim dubtes en la vostra inclusió a alguna de les categories, us demanarem acreditació de l'edat.

7. Recordeu que passeu per un Parc Natural, **no llenceu res al terra**, guardeu-ho fins al proper control o a l'arribada. Les condicions meteorològiques no suposaran en cap cas la suspensió de la prova, considerem que poden ser un al·licient i un repte més a superar.

8. NO ES PERMET CÓRRER AMB GOS, ja que es passa per moltes zones ramaderes. El fet de participar suposa l'acceptació de totes aquestes normes, quedant els imprevistos a criteri de l'organització.

Serveis:

Dutxes, vestidors i guarda-roba al pavelló de Can Plantada.
Pàrking al darrere del pavelló.

Allotjament:

Casanova de Sant Miquel (Tel. 639 569 097- Aiguafreda)
Apartaments Calàbria (Tels. 629 779 752 / 93 871 78 85 - La Garriga) *
En ambdós casos es disposarà de preus econòmics pels atletes i acompanyants.

Internet: www.cursavalldelcongost.com

Les classificacions es publicaran a la nostra pàgina web i a El 9 NOU, edició del Vallès, el dilluns 23 de març.

Nota: El dissabte dia 21 a les set de la tarda es passarà la pel·lícula de la XII cursa de la Vall del congost a la sala de la Creu roja d'Aiguafreda (Plaça de la Rectoria, S/N)

Perfil altimètric

